

安康职业安全保护服务部 出版

本期目录

职业健康

- 职业健康近期资讯.....1
- 根绝“血汗工厂”从何做起？（季子）.....2
- 轮班制综合症：就这样把你征服（田野）.....3
- 噪声——身心健康的大敌（青蛙）.....5
- 尘肺病患者的治疗和康复（谢童）.....9

打工生活

- 找工不难了……辞工却更难！（桑秋）.....6
- 打工男女（子虫）.....7

工友园地

- 挖煤工（彦选）.....9
- 十一见闻（麦儿）.....10
- “快乐”是随手可得的（小倩）.....11
- 每逢佳节（阿超）.....11

中心活动 中秋联欢、义工培训.....12



近期职业健康资讯

■ 广州市仅 25 名职业病监管人员

广州中小型企业存在严重的职业病危害问题，主要分布在 20 多个行业，以制鞋、制衣、玩具、家具、建筑、水泥、化工等行业最为突出，有机溶剂、粉尘和噪声是造成工人受害的主要因素。

番禺区有上万家企业，但监管企业职业病的专业人员才 1 个，全广州市只有 25 个，部分人员还要兼职其他工作。超过 4 成工人没有职业卫生档案。

2004 年广州市对 313 间企业现场调查发现，在合同中告诉工人存在职业病危害的企业只有 115 间，占 36.7%；其中只有 184 间建立了职业卫生档案，占 58.8%；而工人离开工作岗位以后能够提供体检的企业只占 27.7%。2000 年以来，广州基本每年都发生 10 宗以上职业危害突发事件。

（资料来源：2005 年 8 月 25 日金羊网—新快报）

■ 新型职业病从珠三角向长三角蔓延

目前我国的许多职业病源于境外投资，尤其是外资企业中三氯乙烯、正己烷等新型化学品的普遍使用。这些职业病正随着外企的转移，从珠江三角洲向长江三角洲蔓延。加之尘肺病等传统职业病（江苏仅监控范围内的企业就有尘肺病患者 1.6 万多例，且逐年递增），长三角职业病防治形势严峻。进城

■ 广州市近九成女工不知苯毒可危害生育

市总工会近期调查发现：在电子、化工、玩具，特别是鞋业和皮革类等职业病高发企业中，女工占到 50% 至 80%，育龄期妇女更占到了六成以上，但“听说过苯中毒”的女工不到 10%！“听说过三氯乙烯中毒”的仅占 4%，知道“接触性皮炎”的也不到 50%。从事喷漆、粘合模板的工人几乎都不戴劳动保护用品，即使企业发给劳保用品，不少工人也因为“太热”、“太麻烦”、“不方便”等理由而不用，并自认“我的身体很好，不会有事的”。

（资料来源：新华网 2005 年 8 月 21 日）

安康服务部

电话：(020) 8157 4255 (下午 2:00—晚上 9:30)
地址：广州市 芳村区 陆居路 9 号工人文化宫
办公楼一楼（邻近芳村地铁站 B 出口）
邮编：510370 电邮：ohrc@clsn.org
网站：<http://clsn.org/ohrc/>

服务目标

- (1) 提高工人及企业的职业健康和劳动权益的意识及认识。
- (2) 提高工人（尤其是女工）解决工作上所遇到困难的能力。
- (3) 培训朋辈教育及组织者以协助更多工人解决问题。

务工人员、临时工受害尤为突出。调查表明，企业经营者安全意识淡薄，一些地方政府为了招商引资而放任职业危害和生态环境的破坏，不按规定审查验收工程项目等，这直接导致职业病高发生。比如：江苏省早就强制规定，制鞋业应使用无毒水基胶和无苯大底胶，但至今在全省 2000 多家制鞋企业中，绝大部分仍使用含苯胶。目前，江苏省作业场所高毒物品职业危害专项整治正在开展中。



刷胶时必须戴口罩

(资料来源：《工人日报》2005 年 9 月 28 日)

■ 农民工为何成杀人犯：备受欺侮 数次讨薪无果

甘肃农民工王斌余，为人淳朴、善良，因家境穷困，17 岁到城市打工，常被欺侮。在建筑工地上，他干的是又脏又累又危险的活。老板扣他“滞保金”，不给加班费，不按合同交纳医保。今年 5 月，由于给父亲治病急需用钱，他自己身体也不好，不想再干下去，多次找老板讨要 5000 多元的工钱，在劳动部门介入之后，不仅仍被一再拖欠，最后还遭到打骂，他一怒之下连杀 4 人，重伤 1 人，然后投案自首，于 6 月 29 日被判死刑。他对记者说：

“你知道修大楼多少民工死了？我知道有保护我们农民工的政策，但下面人不执行，我们的权利还是得不到保障。我的愿望很简单，让我父亲、爷爷、奶奶过得好一点，他们苦了一辈子。我希望周围人都要有一颗善良的心，不要瞧不起我们农民工。我希望人和人之间都很友好，都能够互帮互助。我希望社会能够更多地关注我们农民工。”此事件引起轩然大波。大多数人同情王斌余的遭遇，并质疑对他的量刑过重。

(资料来源：北京青年报 2005 年 9 月 5 日)

■ 中国迅速成为收入不平等较严重国家

城乡居民的人均收入差距 1995 年为 2.5 倍，2003 时达 3.23 倍，实际的收入差距约 5 倍。众多的农业人口沦于贫困，城镇居民则面临巨大的就业压力。“十五”期间，全国 GDP 年均增长 8.6%，但工业领域的就业增长率仅 0.7%，2004 年甚至首次出现负增长。

中国贫富家庭的收入差距已超过 8 倍。迅速扩大的贫富差距有可能危及未来的经济增长和社会安定。据统计，中国各类社会案件数量急速上升，诉讼金额占 GDP 的 7% 左右。1986 年以来，治安案件的年均增长速度超过了 10%。

(资料来源：南方日报 2005 年 10 月 8 日)

季
子

根绝“血汗工厂” 从何做起？

9 月 22 日，广东省劳动和社会保障厅公布了 20 家发生“重大违反劳动保障法律法规行为的用人单位”的名单，其中占最多的仍然是欠薪。欠薪额最高的为 480 万元，拖欠时间最长的竟达半年之久！此外还有拖欠社保，克扣工资，收取押金和高额“培训费”，大量超时加班，雇佣童工。其中有五家企业拒不执行整改通知，或拒绝配合劳动局的检查，六家企业的经营者或法定代表人，甚至全体管理人员逃匿。这些企业遍及广东省各市和地区。面对老板们可耻的掠夺行径，一些工厂的愤怒的工人采取了集体静坐、罢工以及多次上访的行动。

省劳动厅同时颁布了一项《暂行规定》，今后，公布“血汗工厂”或将成为例行的制度，也可能会对类似企业起一定的震慑和警告作用。不过，这些企业最后受到了怎样的处罚，工人的损失是否得到赔偿，我们还不知晓。像这类的工厂决不在少数，即使定期或随时公布，也不知要公布到何年何月。

甚至可能变得像矿难、欠薪、反腐败、扫黄、打击刑事犯罪活动……那样，虽然政府三令五申地禁止，三番五次地加大“严打”的力度，却仍然接二连三地到处发生，最终既让人绝望，又让人麻木。许多工人告诉我们这样的事：他们找老板，找政府部门都无法解决，找到媒体时，记者答复说，这样的事每天都多得不得了，你们这些事情没有新闻价值，很难登出来的。

由此我们可以想像到，在每一篇看起来“新奇”、“刺激”的报道后面，究竟还埋藏着多少司空见惯、不为人知的愤怒和苦痛。难道工人非要悲惨到真的跳楼自尽，或者用可怕、激烈的手段，闹到像 9 月底东莞“民工讨薪未果 一怒砍掉老板夫妻四肢”这种地步，才有幸登上报纸的某个版面？

公布血汗工厂名单的创举，从另一方面说明了国家和地方的劳动法规是怎样不被尊重，不被执行。北京青少年法律援助与研究中心今年发表的关于“农民工维权成本调查”的报告指出：为追讨 1 千亿元欠薪，需要付出 3 千亿元的成本。这种状况，不仅极大地浪费社会资源，而且堵塞了工人的维权通道，埋下了社会矛盾激化的祸根。在一再宣传建设“法治社会”的今天，我们不妨这样说：要建设法治社会，请从政府部门和老板开始。

轮班制工作综合症：就这样把你征服

田野

阿明在一家纺织厂上班，每3周就有1周上大夜班（晚上11点到早上7点）。星期天，阿明刚好上完一周大夜班，轮到休假，但他全身疲累不堪，只想好好睡一觉。而且，最近他的上腹部经常作痛，饿的时候就更痛了，吃点东西后就好得多。医生告诉他这是患了十二指肠溃疡，除了吃药外，三餐饮食要正常，才能避免恶化。

阿彩，中学毕业后，便到一家电子厂做工。在这里遇到心中的白马王子，结了婚，生了两个小孩。后来继续到厂里上班。工厂实行三班倒。每次上小夜班或大夜班，阿彩就伤脑筋：不是见不到孩子，就是小孩吵得她睡不好；家里人经常走来走去。她很烦，想不做了，可是家里修房子，需要用许多钱——真是活在爱与痛的边缘啊。

阿明和阿彩不是特例，而是打工者的一种普遍状况。从麦当劳、24小时便利店的员工、铁路职员、护士行业一直到工厂，许多招聘广告除了要求应聘者“吃苦耐劳”，还要求“能适应轮班制工作”。有一篇论文建议把“推广轮班制工作方法，促进减员工作，减少人工费支出”作为“加强成本控制”的办法。至于工人的生活 and 身心健康会受到何种影响，应如何补偿和抵消这些伤害——作者和老板们当然不会去操心的。



“24小时社会”和夜班工作

技术日新月异，物质财富不断累积。但生产力的发展带来的不是更多的休息和闲暇时间，而是更为忙碌的工作和生活，更多的加班、轮班、夜班和非正规就业，是越来越多的人被卷进昼夜运转的“24小时社会”。在城市里，想要“日出而作，日入而息”，饮食起居和劳动遵循自然的生理节律，已经越来越难。这是当代文明的悖论。目前在英国，有1/6的人口要上夜班，主要集中在制造业、交通运输及信息和传媒业，其中女性超过100万；在美国，每五个工作人口中，就有一人是轮班工作者。

这部分是出于技术上原因，像钢铁厂、玻璃厂一旦停工，钢水和液态玻璃将因凝固而报废；部分是出于市场需求、某些服务行业的特点。还有出于社会需要，像医院、消防部门就有应急工作的必要。

然而，昼夜不分的忙碌生活毕竟损害了人们的健康。上夜班尤其会带来严重的失眠，进而导致心脏病、疲劳、情绪低落以至癌症。据报道：长期上夜班对人体的损害相当于每天吸20根香烟；上夜

班女性患乳腺癌的比率是上白班女性的1.5倍。

为了减少人工费支出，获取最大的经济效益，许多工厂采用轮班制。要不是碰上五一、春节、停电或者淡季，机器总是通宵达旦地开动。这样，就有一半或三分之二的工人随时上夜班。由于作息制度与人的正常生理节律相反，他们比普通人群更容易产生精神、心理失调。这种种不适我们且统称为“轮班制工作综合症”。

英国护士：“连轴转”让人吃不消

2004年的《中国妇女报》上有一篇文章《英国：南丁格尔后继乏人》谈到护士工作：

“同许多国家的情况一样，英国护士的工作负荷很重。长期以来，全职护士主要实行的是一种严格的轮班制工作方式。……对许多护士来说，比上班时间长、工作强度大更叫她们头痛的是这种轮班制本身所造成的压力。根据这一制度，护士们很多时候是白班夜班‘连轴转’，这让她们的身心疲惫不堪，长此以往使许多人的身体落下了毛病。”

轮班制工作非常消耗精力和体力，所以被安排轮班的以30岁以下的年轻护士为主。除了生理危害和种族歧视问题之外，护士们还抱怨没有时间照看孩子，经常不能同家人见面，连约会都受影响：

“痛苦不仅仅在于连续不断地从早班转到晚班转到夜班，也不只是工作造成的疲倦与烦恼，它让你感到总与别人不能同步地生活！”于是许多人想跳槽，真正愿意终身从事这个“有荣誉感”的社会职业的护士只占半数。

“轮班制工作综合症”

生物钟因素 人体中存在周期为24小时左右的近似昼夜的生理节律，称为生物钟。生物钟与生俱来，是人类长期适应环境的结果。人体的各种生理功能，比如体温、内分泌，都按这个周期有规律地变化着。轮班制工人不时变换工作时间，生物钟处于不断调整的状态，无法获得长期稳定，从而影响了各项生理机能。

睡眠问题 白天是不适合休息的：环境太吵、光线太强，都会影响睡眠的质量。也许我们可以在工作场所用灯光代替太阳——这本身就会导致某些疾病——却难以在白天里保存一个“人造黑夜”。而主要的是，人体生物钟到白天总是相对活跃，从生理上限制了睡眠的深入。工作时间的经常变换，令睡眠质量更难得到保证。睡眠不好，工人上班就



比较疲惫，也最容易发生工伤。

饮食问题 食欲减退与消化道疾病是轮班制的后患之一。轮班制的作息时间使人难以得到正常的饮食保障。经常吃冷食则导致食欲减退，这些因素加在一起，极易导致消化性溃疡。许多工厂的伙食差，工人不喜欢在厂里吃饭，往往是吃一顿不吃一顿，这进一步破坏了消化系统功能。

家庭、社交生活压力 轮班制导致工人的工作与生活之间的不合拍。许多人只能在白天休息，但这通常是家庭生活、与人交往，及娱乐活动的时间。这种不协调造成很大的压力，工人缺少时间和机会去缓解压力、恢复体力，以达到最佳的精神状态。

哪些人较不适合轮班制工作？

就业渠道的狭窄往往迫使求职者“降低门槛”，或忍受种种苛刻条件。比如，我就认识一位工友，他想在珠三角某城市找一份不需每天干 12 小时的工作，可是太难：没有一家企业是每天 8 小时制的，而每天上 10 小时的企业工资又太低。这不禁让我想起一个关于总统选举的笑话，叫作“挑烂苹果运动”：你只能在一堆烂苹果中尽力去挑个最不烂的。

一方面因为缺乏相关知识和经验，另一方面因为找工作不易，有的求职者因此抱着“能找到工作就不错了”的心态。但这对打工者是很不利的。像轮班制工作，有以下情况的工人就应避免：

1. 消化道疾病患者：不正常的饮食时间，以及心理压力，都会加剧消化道疾病。
2. 慢性睡眠障碍者：白天的噪音令他们在值完夜班后更难以入眠，从而使症状恶化。
3. 糖尿病和甲状腺功能过高的人：因为对这类人来说，最重要的是有规律的饮食与服药。
4. 癫痫病人：睡眠不足与疲劳会增加癫痫发作的次数。
5. 有精神症状患者：尤其是忧郁病人，因为心理调适能力较差，睡眠障碍常常会引发症状。
6. 心脏病患者：疲劳与睡眠不足，是生理调适能力较差的心脏病患者的大敌。
7. 夜眠或有严重视力缺陷的人：夜间工作的照明设备，明亮度和范围不如白天，本来就容易造成意外事故，视力缺陷则使发生意外的机会增加。

面对轮班制工作综合症，该何去何从？

目前，还没有治疗轮班制工作综合症的针对性药物，我们只能尽量设法减轻其危害：

认识和改善轮班制 首先要有心理上的准备。如果我们还不能改变轮班制工作模式，那么，就必须了解它对我们的工作、生活方式造成的影响，采取各种措施抵消它的危害，比如：

(一) 上岗前和例行体检；

(二) 减少工时，尤其是夜班工时。夜班工作效率偏低，据国外现场调查显示，在加工或制造业的生产线上，工作效率在午夜 12 点至清晨 6 点，及午后 1~3 点最低。因此，实行计件或定额的企业，必须把晚班的工资基数提高，或将定额标准降低；

(三) 值完大夜班的工人应有更多的休假以恢复体力；

(四) 轮班要有规律，稳定，不宜频繁变动；

(五) 轮班方式以顺时间进行，例如轮完早班后，接着以轮小夜班为佳；

(六) 照顾有特殊需要的工作人员，比如对上夜校的工人，带小孩的妇女，安排轮班时要有弹性。

(七) 厂方应当为夜班工人提供热食，尤其是清淡的热食。

合理安排时间 对工人自己来说，面对夜间工作、白天休息的生活模式，合理安排工余时间是非常重要的。工作了一晚上，白天还有许多事要做，像家务，同老乡交往，其它社交活动，学习，娱乐，做一些自己想做而平时又没有时间做的业余爱好，等等。但是，玩得开心尽兴时，别忘了保持充沛的体力，因为工作还要继续。

尽可能使睡眠规律化 首先要保证足够的睡眠时间。有规律的生活和睡眠，可以给我们带来平静和较佳的精神状态，减少因生物钟被打乱而造成的各种不适。对睡眠的需要是持续不断的生理需求，这不是光靠毅力就能解决的。

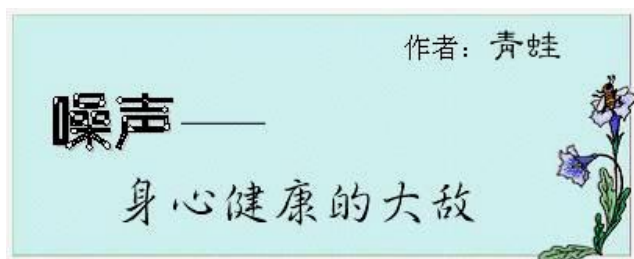
喝浓茶或咖啡提神，不能补偿被耽搁的睡眠，反而会使睡眠更无规律。等待你的可能是工作的失误，和健康的恶化。你可能因此更无法适应夜间的工作了。

注意营养的摄入 上夜班没有可口的热食作补偿，这对身体更不利。决不能掉以轻心。消化系统对在异常的时间进食本来就有些抗拒，此时应以清淡的热食为宜。有些女孩子不想吃东西，说“节食”可以减肥，还可以省钱呢。但这种做法并不可取。我们宁愿费心做些有家乡特色的菜，增加口味，或带上自己喜欢的食物，到晚上补充营养。

参加适当的体育锻炼 拥有健康的身体是非常重要的。在工作、休息之余，参加一些适合自己的体育锻炼比其他的更加迫切，因为轮班制工作本身对身体健康就是一种慢性伤害。

选择适合自己身心状况的工作 当然了，如果这些方法都不能让你适应轮班制。那就要考虑换工种了。再不行，只好放弃这份工作。外出打工不容易，放弃一份稍微好的工作实在太难。但是，借一句老话说：“身体是革命的本钱”。无论如何，辛辛苦苦挣得一些钱的代价不应该是“卖命”。





这里说到的噪声，不只是职业病中的噪声聋，如工厂、工地的噪声危害。工作场所之外的噪声，对人们身体的危害也不小。

一、什么是噪声？噪声的测量和判断

生活中经常能听到各种强刺激声音，来自装修时用的电锯、电刨子、高音喇叭建筑工地的汽锤等，人体本能地排斥这些有害的噪声。另一些声音我们不仅接受，而且享受，比如轻柔的音乐。

噪声是相对的，有一些声音平时我们很喜欢，但在特定时候却变成非常讨厌的东西，比如渴睡时的音乐。因此，凡是环境中不协调的声音，人们觉得吵闹或不需要的声音，都可以说是噪声。

声音音量的标准是“分贝”（dB），也就是音波加在耳膜上的压力。测量分贝值有专门的仪器，我们也可以凭经验估计。在这里，告诉大家一些常见环境下的音量，当我们——

轻声耳语时，约为 30 分贝；
一般交谈时，约为 60 分贝；
大声吵嚷时，约 80~90 分贝；

此外，汽车噪音为 80~100 分贝；火车、拖拉机为 100 分贝；大炮发射、飞机起飞为 130 分贝。

在室内，洗衣机、缝纫机噪声为 50~80 分贝，电风扇 30~65 分贝，空调机、电视机为 70 分贝，电视机伴音可达 85 分贝，电锯声是 110 分贝。

一般来说，分贝值在 60 以下为无害区，60~110 为过渡区，110 以上是有害区。

周围的噪声是否达到有害程度，可以这样判断——与人交谈时，彼此都听不清对方在说什么；噪声让耳朵感到疼痛；离开噪声环境后感到耳鸣。

二、噪声有哪些危害？

大家都知道噪声伤害听力。暂时接触强噪音，可以在离开后恢复正常听力。当声音达到 120 分贝时，人耳便感到疼痛。有检测表明：连续 8 小时听摩托车声之后，听力就会受损；在摇滚音乐厅呆半小时，听力也会受损。接触强噪音时间越长，听觉疲劳就越厉害，恢复所需的时间就越长。长期生活在 85~90 分贝的噪音环境的人，会得“噪音病”。

噪声影响人的神经系统。我们之中的大多数人一定都有过这样的经验：因噪音太大而头晕头痛、情绪困扰，睡眠障碍以致身心疲倦，甚至变得急躁、易怒，严重的还会患上神经衰弱症。这样的经验越来越普遍了。在欧盟国家，40% 居民每天生活在 55 分贝的噪音环境中，其中 20% 的人受到的交通噪音污染超过 65 分贝。而在发展中国家的一些城市，有些地区全天 24 小时的噪音达到 75 至 80 分贝……世界卫生组织极力呼吁各国积极控制和减少噪音。不大为人所知的是：**噪音会使记忆力和视力下降，影响消化功能，进而导致消化性溃疡。**

噪声还影响血压，损害心血管系统，对人或其他动物都一样。科学家已发现：飞机的噪音使南极企鹅等海鸟的心跳加快。我国对城市噪音与居民健康的调查表明：地区的噪音每上升 1 分贝，高血压发病率就增加 3%。

对孕妇和儿童来说噪声的伤害更大。孕妇长期处在超过 50 分贝的噪音环境中，会出现精神紧张和内分泌失调，严重者血压升高、胎儿缺氧缺血，甚至造成胎儿畸形或流产。高分贝噪音损坏胎儿的听觉器官，严重影响大脑的发育，令儿童智力低下。

婴幼儿的听觉器官很娇嫩，对噪音特别敏感，听力易疲劳，鼓膜易损坏，尤其需要家长的保护。

三、如何控制噪声危害？

城市里有害的噪声通常来自交通、建筑工地和歌舞厅等娱乐场所。要控制噪音危害，必须——

(1) **控制噪声源** 城市环境中，应控制或禁止在建筑工地使用蒸气桩机、锤击桩机及其它机械，建筑和装修的某些工序在时间上应予规定和限制；市区内禁止鸣喇叭；在机动车辆上安装排气管消声装置；限制娱乐场所的规模和数量（参见《广州市环境噪声污染防治规定》）；购买电器工具时，尽量选择分贝较低的。

(2) **在传播途径上降低噪声** 尽可能将噪音源与受影响的居住、工作地点隔开。例如在建筑过程中采用隔音屏障，以种树来隔绝噪声；把卧室或需要安静环境的房间安排在背向噪音源的一边。

(3) **采取个人防护措施** 对付嘈杂环境的最后一道防线是使用耳塞或耳罩等防护用品。注意，棉球或纸巾不能代替耳塞。这样做虽然有些不便，但正确使用耳塞可以把耳中的噪音降低 20~40 分贝。

我国在 1996 年 10 月 29 日通过了《环境噪声污染防治法》。对那些制造噪声污染的单位和个人，受害者有权拨打 **12369** 向当地环保部门投诉。

更多资料参见“安康网站”(<http://clsns.org/ohrc/>)“职业安全健康资料”栏目的“噪声”专辑。

找工不难了…辞工却更难!

桑秋

从九十年代直到前两年的珠三角，到处大张旗鼓地招商引资，但是民工潮来势更猛，为了“淘金”也好，为了谋生也罢，总之，工作岗位是求过于供，甚至要托关系走后门，或者交纳介绍费才能进厂。很多企业在招工，要求很严，最起码要三证齐全，年龄上也诸多不合理的限制，特别是“只招 25 岁以下的女工”。很多工友找不到工作，在外流浪，无法正当地谋生，造成很多社会问题。这两年却出现了所谓民工荒，不只是珠三角，像长三角、福建……也处处告急，许多的企业招不到工。政府也急了，为此加紧出台了一些政策，提高当地最低工资标准，要求企业保障工人的待遇，吸引外来工就业，甚至派出官员到内地帮企业找外来工。那么，打工者的境况是不是比以前要好了？

的确，现在找工比以前容易些，但其实普通工人的工资根本没有多少提高。9月19日，省劳动厅出台了《广东省用人单位重大劳动保障违法行为社会公布暂行规定》，22日又公布了20家严重违反劳动法规的“血汗工厂”的名单（其中有一家介绍童工的职介所），除了没有依法签订劳动合同、大量超时加班、收取大量押金和“培训费”、扣押员工证件之外，其中佛山某鞋厂拖欠工人的工资竟达480万元！但这只是冰山一角，有类似的甚至更恶劣行为的企业何止20家、200家……！

我认识一位女工叫阿美，她从16岁就出外打工，至今已有10年了，一直在珠三角徘徊，进出过五六家工厂。她的感觉是：工资没有什么变化，物价却年年都在涨，兜里的钱始终只是那么几张，生活却更拮据了。更令她气愤的是，每次想辞工，厂方都不让辞。她曾经为了辞工，在管理人员面前哭过；也被经理喊保安打过；实在没有办法只好骗厂方，说是家人生病了，或者家里出了别的什么事。如果你坦白跟厂方讲你不想做了，肯定只会招来一顿骂。到最后，就跟许多其他工人一样，熬不过了，只好自动离职。但老板也不是省油的灯，他们早就留了一手：刚进厂就要交几百块押金，或者要你押至少一个月的工资。发工资又总是在月底或下个月初，自动离职的工人，就硬是赔上2~3个月的工资。这几年这样赔掉的工资就有3000多，那都是她靠自己双手辛辛苦苦劳动应得的报酬，却被无情的老板给剥夺了。最最可气的是她打过工的深圳某玩具厂，厂里有五六千名工人，说什么也不准工人辞工。

工人要走都只能自动离职，可宿舍又有保安管制，没有厂办的“放行条”，行李就拿不出宿舍，结果只好把什么都丢下，光是走人。厂里借口说要赶货，招人又难，如果让工人自由（?!）地离开厂，对生产会造成很大的影响。难道为了他们自己不受到“很大的影响”，就可以这样折磨我们吗？！

像阿美这样的例子，数不胜数。有一家电子厂的工人曾算过：他所在的厂从开办至今，光是靠逼迫工人自动离职至少榨取了千万元以上的黑心钱！工人辞工的权利，白纸黑字地写在劳动法规上：如果合同没有到期，工人只要提早30天书面通知厂方即可离职。但在现实中，假如厂方不批准，工人就毫无办法——法律成了一纸空文！有的企业甚至在劳动局仲裁庭上反咬一口，说工人的自动离职给企业造成了损失。

工人们有权要求这些“血汗工厂”遵守劳动法规，或者向当地劳动部门投诉。

★ 相关法规连接 ★

《广东省劳动合同管理规定》

第23条 属下列情况之一的，劳动者可以解除劳动合同：

- (一) 在试用期内的；
- (二) 经国家有关部门确认，用人单位劳动安全卫生条件恶劣，严重危害劳动者身体健康的；
- (三) 用人单位不履行劳动合同约定条款，或者违反法律、法规和规章，侵害劳动者合法权益的；
- (四) 用人单位不按劳动合同规定支付劳动报酬，克扣或无故拖欠工资的；
- (五) 经用人单位同意，自费考入中等专业以上学校学习的；
- (六) 符合国家和我省有关规定，转移工作单位的；
- (七) 劳动者出国自费留学、出境定居的；
- (八) 法律、法规和规章规定劳动者可以解除劳动合同的。

《劳动法》

第31条 劳动者解除劳动合同，应当提前30日以书面形式通知用人单位。

第32条 有下列情形之一的，劳动者可以随时通知用人单位解除劳动合同：

- (一) 在试用期内的；
- (二) 用人单位以暴力、威胁或者非法限制人身自由的手段强迫劳动的；
- (三) 用人单位未按照劳动合同约定支付劳动报酬或者提供劳动条件的。



两个人，打工的，一男一女，本不相识，有一次回家过年经媒人介绍，相亲，订婚。后来同居，而且怀孕了。女的辞职，男的提前求亲，婚礼定在国庆节。离国庆越来越近了，他们真怀着喜悦的、盼望的心情吗？他们真满意对方吗？谁知道呢？听听他们自己怎么说——

女：

唉，你叫我从哪儿说起呢？我现在真是后悔得要死！当初不那么快在一起就好了！现在我挺个大肚子，又没有脸面回老家去，只好呆在他姐在省城开的米粉店里帮忙。他爸也在。天天对着他们一家人，还要洗碗、收拾桌子，唉！

从头说吧，我职高毕业后在东莞一家电子厂做普工，后来厂里招考技术员，因为有点基础，考得也不难，我考上了。工资涨到了接近 2000 块，加班多的时候可以拿到 2000 多。我本来很自卑的，因为长得很矮，不到一米五，相貌又差，皮肤也不好，从来就没有男孩子看上过我。因为工作有起色，我比以前自信了些，工作更加卖力了，幻想着美好的日子会到来。

可是没有想到，去年回家过年一趟，却酿成了终身的遗憾。我才到家一晚，爸妈就张罗着请媒人帮我找对象，说我都 23 岁啦，不小了，长得又难看，过几年老了就更加没人要，趁年轻还可以找个像样点的。唉，本来我都没想过这事，经他们一说，好像有些道理。自己在外边找呢，也不一定可靠。再加上内心里有某种向往吧，就随他们去张罗了。一会儿带这个来家里看，一会儿又带来一个，这样看了有十来个。中间有两个我觉得印象不错，可以交往的，但爸妈挑这挑那，由不得我。最后挑了现在这一个，说实话，我对他没多大感觉，只是爸妈说他家境还可以，他爸和他姐一家人在省城开店做

生意（后来我才道是一间很小的米粉店），听说他家里存了点钱（后来才知道没存什么钱），他自己是中专毕业，也在广东打工，人看起来老实，还有点帅气，于是就请媒人说上了，在我们回厂之前订了婚。

在我们那里，订了婚就不能反悔，不然是很丢人的事。我也就下决心嫁给他了。我们双双南下回厂上班，先到他那儿——广州开发区。2月21日，我记得很清楚，就是到广州的第一晚，在他的出租屋里 90cm 宽的双层铁架床上，我们同居了。我当时里很害怕，也不情愿，但他说：婚都订了，迟早的事。这个我心里也知道，只是我怕怀孕。他又说：第一次，怀不上的。所以我妥协了。两个月之后他过生日，我去广州看他，又有过两次，也没有采取避孕措施。那时我什么也不懂，只想着没那么巧吧。但常常心里很慌，有时打电话给他，他很不耐烦的说：“不会那么巧啰！怀上就打掉呗！”可是事情就有那么巧：我怀上了。

他真叫我去打掉，说大家都年轻，现在没有钱，过两年再生。我其实一点也不想要这么早要小孩，我还想工作呢。可是我听说堂姐因为打过一次胎，变成了习惯性流产。我担心极了，怕自己也像她那样，想来想去，我坚持要把孩子生下来。这一次，他妥协了，虽然他对我的关爱并不多，甚至有时候好像冷冷的。

几天前，我给他发了个短信，是这样写的：“我从来没谈过恋爱，没想到这么快就做你老婆，就要做孩子的妈。我从来没有帮亲戚做过事，没想到会在这时候帮你姐下米粉。我跟你从来没有手牵手去外面散过步、逛过街。一个人好苦。”他没有回信。

我父母催他们家快点完婚，催了好久，结果他家里说经济条件不好（原来说有钱是骗人的！），他自己打工也没挣到钱。就这样一拖再拖，最后定在这个十一摆酒。可是摆了酒又能怎么样？摆了酒就能幸福，就能挽回我的青春吗？！谁愿意像我这样还没尝到恋爱的滋味就要结婚生子！看到别人双双入对，唉，无奈也好，后悔也罢，有苦水只能往肚里吞！

男：

也许是命吧，我想。我是个男人，应该拿出点男人的气概来，要拿得起放得下。话虽这么说，可在命运面前，我只能苦笑。这个国庆就要结婚了，哼！我苦笑！

我根本不爱现在的“她”，根本不爱！我只爱我的菊，那是我从前的恋人，去年这时她还是我热恋的人儿，与我朝夕相处的人儿，可现在，她已经成了别人的妻子了。

菊是我大伯母的侄女，3年前我去大伯母家拜年时见到她，一见倾心。那时菊在广州打工，而我还在省城姐的米粉店里帮忙。为了爱，我从省城追到了广州，菊也被我的诚心打动，答应做我的女友。后来生活的艰难，与爱情的甜蜜一样让人刻骨铭心。在广州很难找工作，我的中专文凭就像狗屎一样，一文不值，又加之遇上非典，我在这儿呆了将近半年才找到比较稳定的工作，工资呢，才800块，还得自理食宿！带来的几千块花光了，我借用了菊的一些钱。她不怎么在意，但她的家人意见就很大，认定我是个没用的、攒不到钱的男人，又考虑到亲戚来往太复杂，于是坚决反对我们的恋情。我想办法拼命挣钱，但还是挣不了几个钱，一直到现在，在这个厂做，最多也就一千四五，吃完住完用完，所剩无几。菊的家人在我身上看不到希望，就另外帮她找了人家。父命难违，菊怎么也拗不过。结婚那天晚上她给我打了电话，哭着向我说“对不起”，要我忘了她。

理想与现实就是差得这样远！我对菊一片痴心又怎样？她对我念念不忘又能怎样？终归，我们都做了现实的奴隶，这残酷的、丑恶的现实！！

我家里人眼看事情到这地步，也很为我担心。他们担心的不是我如何面对爱情的失败，而是我不能娶到老婆，能不能为家族传宗接代。不孝有三，无后为大嘛，父母就是那样想。再说了，挣不到钱已经很头痛了，再找不到老婆，对一个男人来说，更要遭人耻笑的。当我深深沉浸在失意的痛苦里，甚至想过终身不娶，但是几次跟父母通过电话以后，我也拗不过了。最后，我决心把伤痛埋在心底，再找就再找吧。过年回家，父母到处请人说媒，我也跟着媒人去女方家里看，看了好多个，都嫌我们家太偏了，在山沟沟里头，又加上之前我就留给乡人一个“挣不到钱、没用的人”的印象，所以比较熟的乡人都有点看不上我。最后看的这一个，她家里是同意了，可能因为媒婆在他们面前把我们的家境和我的能力狠狠夸了一番有关系吧。她本人好像也是同意的，可我自己觉得她长的难看，又矮。我父母起先也不怎么满意，但心里又急，怕拖过了这

一年，再相亲要等到下一个春节了（因为年轻人都在外面打工，过年才会回来）。他们商量过后，劝我将就算了：到底人家女孩子聪明，有点学历，会赚钱养家。当时我自己心里也很烦乱，几次相亲不成让我很气馁，对自己越来越没信心，菊的影子在我脑海里更是挥之不去。时间一天天过去，又急着赶回广州上班，我便稀里糊涂答应了。就这样匆匆忙忙订过婚，任务算完成了。

我说是完成任务，是啊，真是这样。我没有一点儿轻松的感觉，相反，心里变得恨恨的。这辈子总不会成光棍了！我一想到这，就对自己苦笑，恨自己不能坚持下去，也恨她。可能我不应该这样，不该恨她，她不欠我什么，也没有对不起我。但我心里就是那样想。我对她没感情，也不了解她。我们订了婚就一起回厂，她先到我住的地方。以前我和菊就是在这房子里同居的。我没有把这看得多严重，但她不这样想。我没有想到的是她那么快怀孕了。之前我跟菊也这样都没怀上过，她怎么就怀上了！我想，要是当初菊怀上了，说不定现在的“她”就会是菊呢！唉，老天捉弄我！

要当爸爸了本该是件高兴的事儿，我可怎么也高兴不起来。我对她还没有感情，压根儿没有。先不说对菊的感情吧，经济困难已经把我压得快直不起腰来了。来这里3年了，我仍然没挣到钱，过年回去相亲为了能“体面”一点，特地买了辆新摩托车，那钱现在还欠着人家呢。家里虽说盖了房子，但没钱装修。楼上的新房现在连门都还没有装上。订婚花了快2万，这结婚起码也要三四万。父亲那点老本订婚时早花完了，现在叫我上哪儿弄这三四万块钱？我就算白天黑夜加班也不顶用啊！！

唉，越想越烦，越想越气！叫她打掉孩子，她不干，说是怕以后再也怀不上，还说她堂姐就因为打胎出了事。她坚持要把孩子生下来，说迟早都要生的。接着，她们家就来逼婚了！而我本来只想着今年拼死拼活好好挣一年钱，明年再结婚，可现在，乱成了一团糟……

逼婚！可我哪有钱结婚！我真想大哭一场。我无用，是的，我挣不到钱！我无用，不能把菊留在我身边！她怀了孕呆在我姐姐和父亲那里时，给我发来短信，说：“一个人好苦。”我不知道该回她什么。我也苦啊，她会知道吗？可我又能跟她说什么呢？

《安康通讯》向广大工友征稿，恳切希望工友们积极参与。你可以尽情倾诉你的梦想，或是打工生活中的种种酸甜苦辣，就像给亲人或朋友写信、聊天那样。如果不幸被工伤或职业病伤害，你也可以写下来寄给我们（附上姓名和地址），你将获得两期的通讯。我们在采用来稿后，将赠送纪念品一份。我们热切期待你的支持！

尘肺病患者的治疗和康复

谢 童

肺是人体氧气和二氧化碳进行交换的场所，是维系生命的重要器官之一。在工作中长期或者大量吸入粉尘如二氧化硅、石棉、水泥、煤尘等，导致肺部结节性组织纤维化，呼吸困难，产生气促、肺气肿、支气管炎以及感染肺结核等肺部疾病，患者劳动能力丧失，这就是尘肺病。

尘肺病初期没有什么明显症状，要作 X 光检查才能发现。随着病变的增加，会出现气急、胸部刺痛、咳嗽、咯痰等症状。尘肺病是全身性疾病，病程发展不可逆转，还会随着病情发展产生并发症。被确诊为尘肺病者，应立即调离工作岗位，脱离有粉尘的作业，并且定期体检，进行药物辅助治疗，以及康复功能锻炼，控制感染和并发症的发生，减慢肺功能衰退的速度，延缓患者生命。

除了治疗，病人在日常生活中的自我护理以及培养良好的生活习惯，对保护肺功能也非常重要。下面我们介绍一些这方面的常识：

良好的生活习惯包括早睡早起；多从事循序渐进、量力而行的运动，运动强度以不感到疲劳为度；保持轻松的心情；饮食均衡，食量适当；要戒烟戒酒等。这些，对尘肺病患者都极为重要，可以强化身体功能，抵抗疾病和感染。

生活规划和体育运动 生活要有规律，患者首先要积极面对疾病，对尘肺及病变有充分的认识 and 了解，对生活时间作一个规划（每一天或每一个礼拜作一个短期规划，一个月或者一个季度做出长期规划），按规划完成所定下的目标。目标要订得合理，不能过高，以便一步步完成，一步步增强自己的毅力和自信心。可以列出每天“完成项目的时间表”，一天中分几个时段来完成。比如早上空气好，可以安排做一些适当的功能锻炼，慢步运动或跑步，打太极拳等。运动量从少到多，逐步增加，但总之以适量为宜。这样可以不断增强心肺功能，增强肌力和肌耐力，以应付日常生活的需要。运动中要注意休息，可以做一些适当的家务等等，或者看电视，搞一些有益的活动来调节心情。能够按步骤完成自己的规划，不仅有助于患者增强对生活、对自己的信心，保持良好的精神状态，对病情控制也会有很好的效果。

饮食和营养 加强饮食，增加营养对于尘肺病人非常重要，特别是病情较严重的，因为身体虚弱会导致胃口欠佳，吃不下饭，而营养不良会减弱患者的抵抗力。但是，不一定要吃昂贵的补品，只要足够的热量和营养就行了。每天吃一定量的鱼、肉、蛋等食品，吃一些新鲜蔬菜、水果，可以增强免疫功能。要多喝些水，这对清除肺里的痰以及排泄体内的废物有一定的帮助。

气候和居住环境 四季气候的变化和所处环境及温度对尘肺病患者也有很大影响。特别是冬天寒冷，易引起伤风、感冒，要注意保暖。空气太干燥或是太潮也不利于病人的呼吸。尘肺病人对缺氧是非常敏感的，空气中氧气含量不够，会使患者胸闷、心慌、头晕，以致病情加重。所以，尽量不要到人多拥挤和空气不流通的地方去；尽量避免到空气浑浊、有烟雾、灰尘多的地方去。所居住的房间要尽量保持适当的温度和湿度，通风要良好，有新鲜空气。居住和疗养的环境，以山林地区为佳。

挖煤工

彦 选

你们要去的地方有多深
在地狱下面
那里可有明媚的阳光 清新的空气
在那里
昏暗的灯光照不破四周的黑暗
飞扬的煤尘直往鼻孔里钻
弯着腰就能碰着头顶的天
断柱的响声把心提到了嗓子眼儿
脚下的积水像无底的深潭
荡漾着恐惧和不安
闷热脱去了全身的衣服
黑黝黝的身子像海豚在汗水里钻
工头的骂声不绝于耳
矿工的心头呵 像海浪在滚翻
是贫穷硬是把我们逼到了这下面
不是为了家里的几张嘴
孙子才会给他们卖命干

十一见闻

麦儿

国庆节到了。

早就想去我东莞我姐那里，趁着这几天假期，终于可以如愿了。可这一次，在返回的公交车上发生的事情，却是我以前从没有目睹过的。

我好不容易挤上公车，幸好还有一个位子留给我坐。车没走多久，又上来三个男的：一个比较矮，一个很高大，一个中等。他们没有位子坐，站在走道边，正好就在我的旁边。隔着走道，在我对面坐着两三个人，都在打瞌睡。我看见那位矮个子蹲下身去摸他们的裤袋。一开始我还犯糊涂，以为他在找东西，心里还想呢：这人找东西怎么去摸别人的裤袋？一会儿我才反应过来：原来他是个小偷啊！他先摸一摸看人家袋里有没有钱，然后再下手。

下面我就为你们详细地描述一番他们偷钱的经过吧！

我刚才不是说他们有三个人嘛。他们瞄准了一对情侣，女的坐在里，男的就坐在外面，他正在做“护花使者”呢。两个人抱得那么紧，旁边有小偷也没有觉察到。先不说他俩吧，我继续说小偷的行动。他们是这样安排的：高大的那个站在打瞌睡的旁边，中等个子的站在前面把风，小矮个就在中间。只见他拿出一个刀片，含在嘴里，然后趴在那个高的两裤腿之间，就开始行动了。

我就坐在他们旁边，所以他们的一举一动我都一清二楚地看在眼里。我心里非常气愤：这个世界还有天理吗？为什么会有小偷，而且，竟然这么大胆，大白天，当着这么多人的面去偷？为什么车上没有一个人站出来阻止他们呢？我差点想喊出来，但心里一下子好像又有些害怕了。害怕什么呢？害怕遭到小偷的报复，害怕被他们毒打。我以前听说过这样的事情。你想，我孤身一个人，又是个女孩，势单力薄。我还害怕他们的下个目标会不会就轮到我了！

车上也有一些青年，他们身高马大，为什么他们没有一个人站出来阻止，为什么？我的眼睛不时地盯着那小偷，看着他一点点地把那个“护花使者”的裤袋割破，车上好多人的双眼也在盯着看，可是为什么没有人出声，更没有人行动呢？

不知道是上天保佑“护花使者”，还是厌恶小

偷的这种行为，或者因为小偷的技术实在是太滥，那个“护花使者”忽然觉察到了。他猛地站起来，一看：哇，裤袋割得不成样了，再往下割就露出了大腿部分！可是，他也不吭声，也没有作任何回应。只是把钱包掏出来，放到靠里面的那个口袋去。

这几个小偷，眼看失了手，一点都不惊慌，却若无其事地议论起来。他们说的是不知哪里的家乡话，但是我隐隐约约能听懂，大概是这样的：

高个子对小矮说：“你着什么急呢，慢慢来嘛。”小矮回应到：“就差那么一点点了，里面起码有四五千块钱吧！”最后他们说：算了，算了。他们见功亏一篑，就在前面下车了。

他们刚下车，又上来了一拨人，也是小偷模样，贼头贼脑地四处瞄。其中一位瞄准了一个女孩，那女孩一看就知道是个外来女工，似乎身体不舒服，没精打彩的。我想这就是小偷凑到她旁边的原因吧。奇怪的是，他刚坐下来，那个女孩突然变得精神了（可能是警觉了吧）。他看看没有机会下手，没多久扫兴地下了车。这样也好，要不然，被小偷偷了钱，那工人岂不是很伤心。十天半个月工钱无端端地被小偷轻易偷走，那不是白白辛劳了吗——好不容易放个假，还要吃大亏！

我今天到底怎么了，就像上了贼车似的，怎么遇到这么多小偷呀！这时，我听见售票员高声喊了起来：你们不要再打瞌睡了，要不然小偷又上来，快快醒过来啦！

回到家，我一直想着这件事，脑海里一直晃着车上看到的画面。为什么世界这么不太平？为什么会有小偷，而且越来越多，越来越大胆，放肆，没人敢惹。那些人也有双手，但他们的双手为什么不是用来劳动，却用来偷窃普通市民、工人的钱呢？



丰子恺 漫画《快乐的劳动节》



我是一个刚进厂的员工。我感觉自己的适应能力好像不行，还没进这个电子厂之前，我的脑细胞就已经大批大批死亡啦。以前我呆过的那个厂非常自由，现在突然来到了一个管得非常严的工厂，我真怕自己一时适应不了。

哎，这是第二天上班，没想到日子挺好过呀！这里根本不像我以为的那么恐怖。一开始，心里正烦着，我一只手撑着下巴东张西望。突然我那条线的工艺员走到我面前，拍了我一下说：“今天由你和某某负责擦灯管。”我抬头一望，心想：我的妈呀，没搞错，灯管这么高！这个工艺员眼光太好了吧！后来我想反正他上班老苦个脸，严肃得要命，不如逗他笑一笑，一定很好玩的。我顺手撕下一张白纸，写上：“定哥，你有没有搞错，你怎么给我一份这么‘高’难度的工作呀！会不会……因为我太矮了。”没想到我这办法真管用，一向苦瓜脸的他，有点想笑，却为了摆酷，想忍着，最后还是笑了出来。那时，我们那条线的人全笑了起来。

我想告诉所有打工朋友，其实快乐不需要刻意制造，聪明的你随时可以得到它的。

不要为了工作而忘了寻个开心哦。

● 官员花去全国年财政收入四分之一强

今年3月，全国政协委员在北京两会上透露，据非正式统计，去年中国官员用车、招待用费、出国考察共计7000多亿元，相当于去年全国财政收入26356亿多元的1/4强。这还不包括决策失误、乱搞形象工程和政绩工程所造成的浪费。

● 全国人大代表70%是领导

2005年，我国共有将近3000名全国人大代表，近70%的代表是来自行政和企事业单位的领导。中央党校教授王贵秀批评说：“这是人民代表大会而不是官员代表大会。”

（资料来源：人民网 2005年3月26日）

又到了中秋节。我曾经在《唐诗三百首》中读到诗人王维的《九月九日忆山东兄弟》：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”这几句诗在我心中沉淀了很久。特别是节日的时候。我常常想起它，默念它，感到十分的难过和痛心。

今天，正好就是中秋节日的前一天。我什么地方都没去，独自一人在床上躺着，发呆，翻来覆去，心里不住地思念家中父母和亲人。我不禁流下了眼泪，想到已经大几十岁的父母还在家里耕种，那么辛苦，那么劳累，不知流过了多少汗水，不知还要流多少汗水。想到我的亲人在家抱养着我那刚刚出生未满月的孩子。而我自己却还在异地，此刻，在休息。他们呢？他们又受了多少的苦头？我只能在每到佳节时加倍地思念着他们，想着何时才能回到他们身边，何时才能够见到自己的父母和妻子、儿女。真想早日回到家乡，同他们过上美好而快乐的生活啊……

写到这里，泪珠盈然在目，模糊了我的视线，流下面颊。每逢佳节，忍不住涌上心来的，都是难忘的人，和一段一段难忘的回忆啊。

阿超 2005.9.17



现代都市人画像（摘自网络）

身体越来越胖，心胸越来越小；
胆量越来越大，正气越来越少；
娱乐越来越多，快乐越来越少；
搞笑越来越多，幽默越来越少；
恋的越来越多，爱的越来越少；
发言越来越多，真话越来越少；
活动越来越多，运动越来越少；
职称越来越多，学问越来越少；
权势越来越高，威望越来越小。



中秋联欢



获奖者留念! 这奖品可是她们在“职安健问答比赛”中齐心协力得来的。

9月18日晚, 又是一年一度的中秋佳节, 那天上圆圆的月儿又该引得多少打工的兄弟姐妹思念起家乡的亲人了! 可是看看她们, 为什么一脸快乐, 笑嘻嘻的模样? 因为大家年轻, 所以快乐地面对生活, 面对未来, 还因为, 今晚他们第一次从佛山, 从安康快车的三个服务点汇聚到服务部来啦。这是安康快车举办的第一次活动。我们互相介绍, 玩游戏、猜灯谜、吃月饼, 还来了个“天才表演”。你看, 在分组有奖问答比赛中, 他们的手举得那么快, 那么高, 把“裁判”的眼睛都看花了。可是, 有一些简单的职安健常识题都答错啦, 真不应该。在轻松快乐的交流和游戏之余, 大家一定不要忘了提升自己的能力, 帮助更多的工友哦。



为自我介绍的新朋友鼓个掌!



这个灯谜我猜到了! 来, 我讲个好玩的故事给大家听~~



欢迎加入安康
成为我们的义工

义工
培训

为了扩大义工队伍, 服务部继续开展“义工培训”活动。我们希望参加快车活动的工友们, 能够踊跃向工作人员报名加入我们举办的“义工培训”活动, 掌握更多的知识和经验, 帮助其他工友。有你们的参与, 职业安全和健康的观念才能最有效地在工友之中得到宣传, 并服务于大家, 从而避免许多本不该发生的事故和悲剧。培训不只是讲课, 还包括游戏, 以及义工们主动的参与行动。

怎样前来服务部呢?

公交车: 19、52、64、69、181、206、217、275 路到芳村站下, 往陆居路走 200 米即芳宫 1 楼安康服务部。

地铁: 乘 1 号线到芳村站下 (B 出口)
乘 2 号线到公园前站转乘 1 号线

